



Qi Gong Kurs ab September 2019

Qi Gong ist eine alte chinesische Lehre von der Kultivierung von Körper und Geist.
Mit fliessenden, harmonischen Bewegungen können wir Energieblockaden lösen
und die Regenerationskraft aktivieren.

Ort: ABZ Gemeinschaftsraum Haus Toblerstrasse 27

3.9.2019 20.00 – 21.00 Schnupperlektion/Einführung, ABZ intern Fr. 20, Externe Fr. 25
Anmeldungen erbitten wir per Mail

Mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

Kursdauer: 24. Sept. 1., 22., und 29. Okt. 5., 12., 19. und 26. Nov 3., 10. und 17. Dez.
ABZ intern Fr. 220, Externe Fr. 280, zahlbar am ersten Kursabend. Anmeldungen bitte bis 14.9.

Information und Anmeldung: lotos-qigong@gmx.ch